

ご家族みんなの元気を応援します！

元気ニュース

Genki News Vol.26

体内年齢大丈夫?! あなたはどっち?



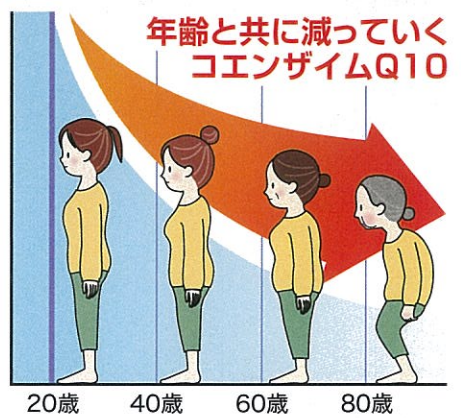
私たちの体は、**年を重ねるごとに老化し、内臓、血管、皮膚などの健康状態が少しずつ衰えていきます。20歳をピークに衰えがはじまっています。**一般的に「老化」といわれるこの現象に対し、科学的にとらえる研究が進んでいます。なぜ老化が起こるのかがわかれば、それを避けて老化を遅らせることも可能になるからです。今回はその原因と対策についてお話ししたいと思います。

老化＝細胞の老化

細胞老化の原因 その①

エネルギー産生量の低下

20歳の頃をピークに、体内でのエネルギー産生量が低下してきます。原因は様々ありますが、特に体内に存在する「コエンザイムQ10」の減少により、摂取した栄養を上手く燃焼させ、エネルギーを作り出すことができなくなってしまうためです。エネルギー産生量の低下は、細胞の老化に繋がります。



細胞老化の原因 その②

活性酸素の影響

体内で発生する活性酸素は、ウイルスや異物に対して攻撃をするという働きをもちますが、過剰に発生した活性酸素は、正常な細胞までも攻撃の対象にしてしまいます。活性酸素の攻撃を受けた細胞は、酸化(サビた状態)してしまうため、老化や病気の原因となります。



では、次のページからアンチエイジングの味方、コエンザイムQ10をご紹介します！

還元型CoQ10と一緒に摂りたい成分

いつまでも若々しく!



アスタキサンチン

アスタキサンチンは、身体の中の老化を防いでくれる抗酸化物質です。体内の活性酸素を無害化するはたらきを持っており、そのパワーはビタミンEの数倍の抗酸化力があるとされています。



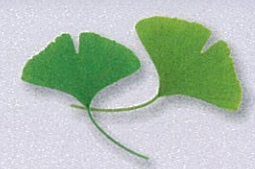
ルテイン

ルテインの注目されている作用は強力な抗酸化作用で、特に目に対する効果が高く評価されています。人間の目は非常に活性酸素が発生しやすい環境ですが、ルテインは有害な光によって発生する活性酸素を除去し、過剰な発生を防ぐ効果があるとされています。



イチョウ葉エキス

イチョウ葉エキスの主成分は13種類のフラボノイドとギンコライドという物質で、これらの成分が効力を発揮します。フラボノイドは血管拡張作用、動脈硬化の改善、鎮痙作用、血糖値正常化、ガンの予防等多様な働きがあります。



L-カルニチン

L-カルニチンは脂肪を細胞内に送り込み燃焼させるという重要な働きを持っています。L-カルニチンがあれば、細胞内で効率よく脂肪を燃焼させることができますが、不足するとうまく燃焼させることができないため、肥満体質だったりやせにくい体質であると言えます。



βクリプトキサンチン

βクリプトキサンチンには皮膚ガンと大腸ガンの抑制効果があると動物実験で明らかになりました。これは、発ガン性物質や活性酸素が正常な細胞を攻撃した時に、βクリプトキサンチンが強力なバリアーの役割をはたし、攻撃から守ってくれるためと考えられています。



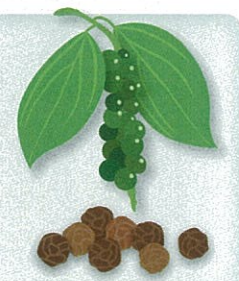
トマトリコピン

リコピンは主に赤色系の果物や野菜などに含まれ、代表的なものにトマト・ニンジン・すいか・グレープフルーツ・パパイアなどがあります。「活性酸素を消去する能力」は、ベータカロテンの2倍以上、ビタミンEの100倍以上も強いことが実験で明らかになりました。



黒胡椒エキス

黒コショウには辛味成分ピペリンが含まれており、脂肪燃焼や食欲増進、エネルギー代謝の促進、血管を広げて血流を良くする作用があるため、冷えや肩こりに効果があると言われています。

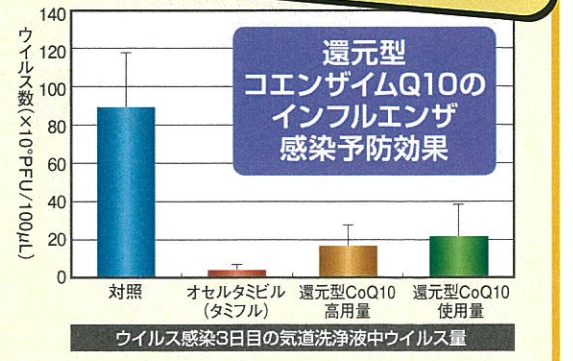


コエンザイムQ10がインフルエンザを予防!!

還元型コエンザイムQ10を口から摂取することで、**インフルエンザウイルスに感染しても、体内のウイルス量の増殖が抑えられて、ウイルスに対する抗体が十分に生産される**研究結果が発表されています。その結果、「ウイルス量」については、還元型CoQ10を投与していないマウスと比較して、気道では19~24%、肺では49~52%に留まり、有意なウイルス増殖抑制効果が認められました。また「ウイルスに対する抗体の産生量」についても、抗ウイルス薬:タミフルを投与したマウスとは異なり、ウイルスに対する抗体が十分に生産されていることも確認されています。

健康TOPICS

ちょっと第22回
カラダにいいお話



次号までお元気で、お楽しみに!!

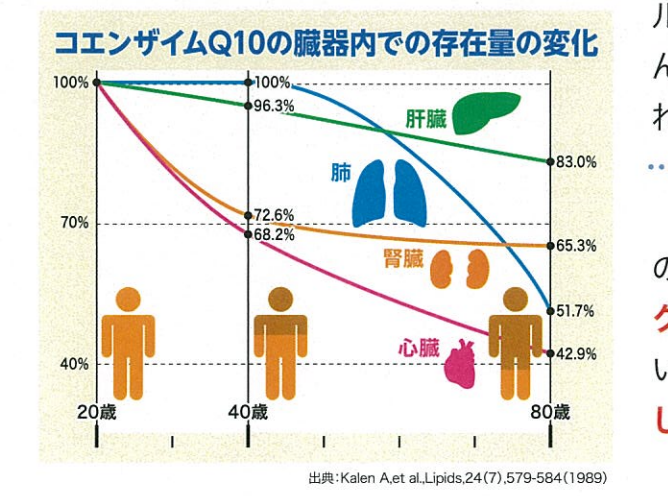
若さの秘密? コエンザイムQ10が鍵!

コエンザイムの働き① エネルギーの産生

私たちが生きていくうえで必要なエネルギーは、ATP (アデノシン三リン酸) と呼ばれる物質が元となって生み出されます。ATPはミトコンドリア内で生成されますが、ATPの生成に欠かせない物質がCoQ10です。



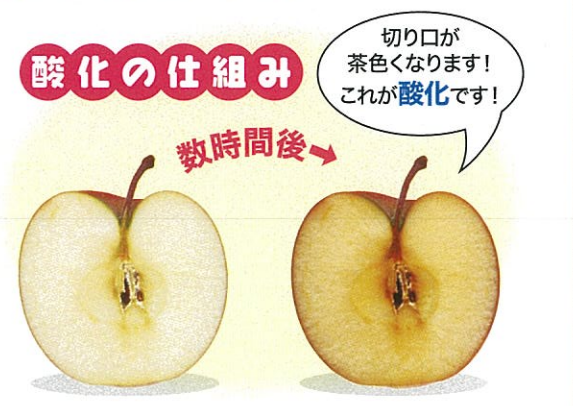
CoQ10は、体内の酵素の働きを助ける役目を担っています。酵素は化学反応によって体内の物質を分解したり合成するものですが、CoQ10はこの酵素の働きをサポートする「補酵素」としてミトコンドリア内に存在しています。エネルギー工場であるミトコンドリアでは、数多くのCoQ10が日夜エネルギーをつくり出し続けています。CoQ10はいわばエネルギー産生に欠かせない戦力。この戦力が休んだり足りなくなると、エネルギーは生み出されなくなります。



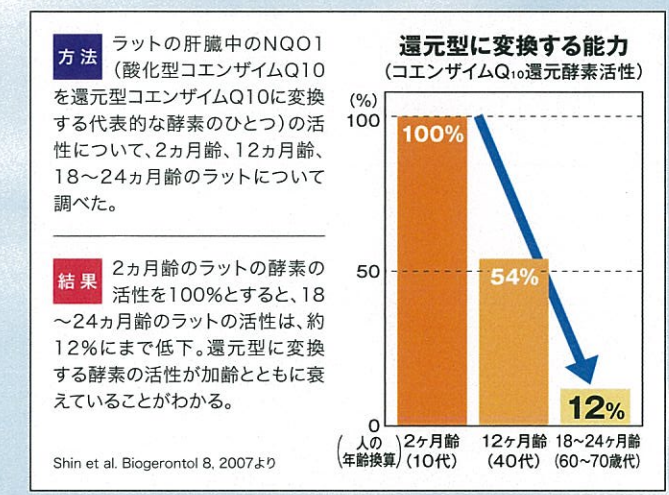
左のグラフはコエンザイムQ10の臓器内での存在量の変化を表しています。20歳をピークに減り続け50歳ではほぼ半分になってしまいます。並行して、各臓器の働きも弱くなってしまいます。

コエンザイムの働き② 抗酸化作用

私たちの体は活性酸素により酸化しています。活性酸素とは、体内で発生する身体を錆びさせる酸化力の強い酸素のことです。活性酸素は細胞を破壊し、老化や病気の原因となります。コエンザイムQ10は、自身も強い抗酸化物質であり、特に酸化されたビタミンEを元の状態に戻し、抗酸化力を回復させます。



通常、私たちが食事から摂取しているコエンザイムQ10は、「酸化型」といわれ、「還元型」に作り替えることができません。しかし、加齢とともに「酸化型」を「還元型」へ作り替える力が弱まり、エネルギー産生力や抗酸化力が低下してしまいます。還元型コエンザイムQ10は、はじめから「還元型」に作り替えているコエンザイムQ10のことです。そのため体内でスムーズに使用されます。



スムーズなエネルギー産生には、還元型コエンザイムQ10が最適!!

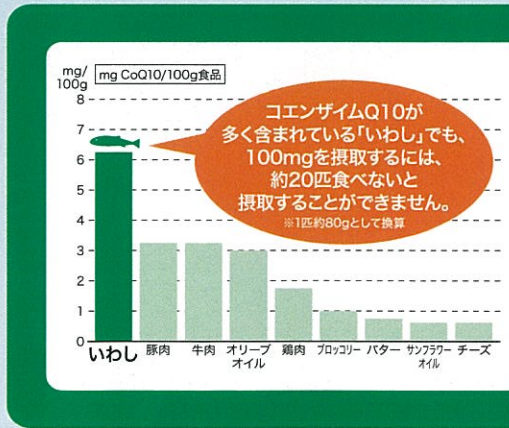
還元型コエンザイムQ10は、体内で直接機能を発揮する

若いとき
酸化型CoQ10 → 還元型CoQ10
還元するチカラが大きい
エネルギー産生力、抗酸化力が強い

中高年以降
酸化型CoQ10 → 還元型CoQ10
還元するチカラが小さい
エネルギー産生力、抗酸化力が弱い

還元型ならそのまま利用できる!

CoQ10=コエンザイムQ10



コエンザイムQ10の1日の摂取目安は60~120mg程度といわれています。例えばコエンザイムQ10を100mg摂取しようとするのであれば、いわしを20匹以上、牛肉であれば3kg程度を食べることになります。そのため、コエンザイムQ10を上手に摂取しようとするのであれば、サプリメントを活用することをお勧めします。

「コエンザイムQ10の1日の摂取量の目安」

こんな方にオススメ!!
コエンザイムQ10の効果

- 疲れやすい方**
疲労の原因はエネルギー不足。CoQ10が必要なエネルギーを作ってくれます。
- 顔や体のむくみが気になる方**
心臓のポンプ機能や血流が悪いとむくみが出ます。そこでCoQ10が活躍します。
- 冷え性の方**
CoQ10は心臓のポンプ機能を高め、体の隅々まで血液を届けてくれます。
- 肌の老化が気になる方**
CoQ10は、老化が進んだお肌にハリとツヤを与え、キメを整える働きがあります。
- スポーツをされている方**
CoQ10はエネルギーを生産する働きがあり、パワーやスタミナが向上します。
- ダイエット中の方**
CoQ10が体の中の糖や脂肪を燃焼してエネルギーとして発散してくれます。